

МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак льготный</u>			
15	Сыр порц.	Калорийность-52,5, Белки-3,95, Жиры-3,99	22-71
40	Яйцо вареное 40	Калорийность-62,8, Белки-5,08, Жиры-4,6, Углеводы-0,28	13-65
190/10	Каша вязкая молочная пшенинная с маслом 190/10 молоко 2.5% ультрапастеризованное, крупа пшено, масло сливочное, сахар - песок, соль	Калорийность-274,93, Белки-7,2, Жиры- 11,9, Углеводы-34,55	41-15
200	Кофейный напиток с молоком молоко 2.5% ультрапастеризованное, сахар - песок, кофейный напиток растворимый	Калорийность-151,6, Белки-3,35, Жиры-2,5, Углеводы-26,76	26-91
100	Апельсин	Калорийность-43, Белки-0,9, Жиры-0,2, Углеводы-8,1	36-81
20	Батон нарезной	Калорийность-52,4, Белки-1,5, Жиры-0,58, Углеводы-10,28	6-77
Итого за Завтрак льготный		Калорийность-637,23, Белки-21,98, Жиры- 23.77. Углеводы-79.97	148-00
<u>Обед льготный</u>			
250	Борщ со св.капустой и картоф., сметаной, зеленью 250 свекла, картофель, капуста б/к, морковь, лук репчатый, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-93,56, Белки-2,01, Жиры- 3,78, Углеводы-12,62	28-30
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90 филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры- 18,53, Углеводы-13,64	112-83
150	Пюре картофельное 150 картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры- 5,41, Углеводы-22,03	42-35
45	Огурец свежий	Калорийность-4,95, Белки-0,32, Жиры-0,05	20-32
200	Чай с сахаром сахар - песок, чай черный крупнолистовой	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
23	Хлеб столичный	Калорийность-63,33, Белки-1,29, Жиры- 0,25, Углеводы-11,36	4-92
Итого за Обед льготный		Калорийность-652,71, Белки-21,86, Жиры- 28.02. Углеводы-74.62	213-00
Бухгалтер	Зав. производством	Директор школы	

МЕНЮ НА 2 СЕНТЯБРЯ ЛИЦЕЙ

<u>Сотрудники</u>			
100	Винегрет овощной (сол.огур.) с зел.гор., репч.луком, картофель, лук репчатый, свекла, горошек зеленый., морковь, огурцы соленые, масло растительное, соль йодированная, зелень (укроп/петрушка)	Калорийность-116,35, Белки-1,33, Жиры- 9,15, Углеводы-7,1	30-42
100	Салат из пекин.капусты со св.огурцом, зеленью капуста пекинская, огурцы свежие, масло растительное, лимон. кислота, сахар - песок, зелень (укроп/петрушка), соль йодированная	Калорийность-69,6, Белки-1,04, Жиры-5,16, Углеводы-3,82	51-20
250/15/ 10/2	Борщ со св.капустой, картоф., мясом (филе кур), сметаной, зеленью	Калорийность-135,73, Белки-4,86, Жиры- 6,95, Углеводы-13,18	52-72

свекла, картофель, капуста б/к, филе куриное, лук репчатый, морковь, сметана 15%, томатная паста., масло растительное, сахар - песок, соль, зелень (укроп/петрушка), лимон. кислота

50/15	Поджарка из свинины 50/15	Калорийность-325,18, Белки-10,48, Жиры-30,34, Углеводы-2,4	115-75
<i>свинина б/к, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., соль</i>			
50/125	Рагу из свинины 50/125	Калорийность-407,15, Белки-12,48, Жиры-31,69, Углеводы-17,57	136-59
<i>картофель, свинина б/к, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста., мука пшеничная</i>			
90	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 90	Калорийность-281,63, Белки-15, Жиры-18,53, Углеводы-13,64	112-83
<i>филе куриное, хлеб пшеничный, сухари панировочные, масло растительное, соль</i>			
80	Филе куриное "Забава" 80	Калорийность-253,99, Белки-13,87, Жиры-20,53, Углеводы-3,39	104-06
<i>филе куриное, масло растительное, сыр полутвердый 45%, яйцо столовое, мука пшеничная, соль</i>			
50	Соус сметанный с томатом	Калорийность-37,88, Белки-0,97, Жиры-1.92, Углеводы-4.02	10-88
<i>сметана 15%, томатная паста., мука пшеничная, соль</i>			
150	Пюре картофельное 150	Калорийность-150,21, Белки-3,24, Жиры-5,41, Углеводы-22,03	42-35
<i>картофель, молоко 2.5% ультрапастеризованное, масло сливочное, соль</i>			
150	Макароны отварные 150	Калорийность-216,72, Белки-5,8, Жиры-5,01, Углеводы-37,05	17-42
<i>макаронные изделия, масло сливочное, соль</i>			
150/20/5	Макароны отварные с сыром 150/20/5	Калорийность-284,85, Белки-11,06, Жиры-10,13, Углеводы-37,05	47-25
<i>макаронные изделия, сыр полутвердый 45%, масло сливочное, соль</i>			
200	Напиток апельсиновый	Калорийность-101,98, Белки-0,13, Жиры-0,03, Углеводы-25,15	13-26
<i>сахар - песок, апельсин, лимон. кислота, аскорбиновая кислота</i>			
200	Чай с сахаром	Калорийность-59,03, Углеводы-14,97	4-28
<i>сахар - песок, чай черный крупнолистовой</i>			
200	Чай с лимоном и сахаром	Калорийность-62,16, Белки-0,06, Жиры-0,01, Углеводы-15,18	7-92
<i>сахар - песок, лимон, чай черный крупнолистовой</i>			
90	Беляш школьный с мясом (свин.), рисом	Калорийность-253,32, Белки-7,82, Жиры-13,25, Углеводы-25,69	55-05
<i>мука пшеничная, свинина б/к, молоко 2.5% ультрапастеризованное, лук репчатый, яйцо столовое, крупа рисовая, масло сливочное, соль, сахар - песок, дрожжи сухие, масло растительное</i>			
100	Пирожок печеный с капустой и яйцом 100	Калорийность-249,46, Белки-7,47, Жиры-6,21, Углеводы-40,91	24-03
<i>тесто дрожжевое для ватрушек, пирогов, кулебяк и др., фарш из св.капусты с яйцом, зеленью, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное</i>			
100/20	Рулетик с маком и глазурью	Калорийность-420,07, Белки-0,69, Жиры-3,53, Углеводы-35.92	48-27
<i>глазурь, сахар - песок, масло сливочное, мак, мука пшеничная, яйцо столовое, масло растительное, тесто дрожжевое сдобное</i>			
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-70,5, Белки-2,28, Жиры-0,24, Углеводы-14,76	7-25
30	Хлеб столичный	Калорийность-82,6, Белки-1,68, Жиры-0,33, Углеводы-14,82	6-55
30	Батон нарезной	Калорийность-78,6, Белки-2,25, Жиры-0,87, Углеводы-15,42	10-18

Бухгалтер

Зав.
производством

Директор
школы

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849534

Владелец Осипенко Ирина Валентиновна

Действителен с 08.09.2025 по 08.09.2026